



CURRY VERDE THAI VEGETARIANO Y ARROZ AL HORNO CON LEMON GRASS TM6

 30 minutos 1 hora y 20 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de arroz basmati
- 750 gramos de agua
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 40 gramos de cebollin, en trozos
- 15 gramos de jengibre, en rodajas [2 cm]
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 15 gramos de chile verde y un poco más para servir
- 5 gramos de raíz de jengibre
- 1 tallo de té de limón, fresco, en dos trozos [lemon grass]
- 3 - 4 láminas de cáscara de limón verde
- 10 gramos de cilantro fresco y un poco más para decorar
- 1 cucharadita de comino molido [2 g]
- 1 cucharadita de semilla de cilantro [2 g]
- 1 tallo de té limón, fresco, en rebanadas [5 mm]
- 15 gramos de albahaca fresca y un poco más para decorar
- 70 gramos de aceite de girasol
- 15 gramos de jugo de limón verde
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 200 gramos de berenjena con piel en cubos [2 cm]
- 400 gramos de leche de coco
- 80 gramos de chicharo fresco o congelado
- 1/2 Cucharadita de endulzante sin calorías [1 g]
- 3 hojas de lima kaffir frescas o secas
- 1/4 Cucharadita de caldo de verduras Estado Natural® [1 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta blanca en polvo [1 g]
- 200 gramos de camote, en trozos [3 cm]
- 100 gramos de brócoli, en floretes
- 80 gramos de elote baby en salmuera, escurrido
- 1 cucharadita de aceite de coco [5 g]
- 2 cucharaditas de miel [14 g]
- 1 pieza de cebollita de cambray, en rodajas diagonales [5 mm]
- 2 piezas de limón [136 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos de Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [726 g]	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	541 kcal	27 %
GRASA	3 g	23 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	131 mg	947 mg	39 %
H. CARBONO	11 g	77 g	26 %
AZÚCARES	1 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	1 g	9 g	-